



NATIONAL
SAFETY
MONTH
Safety 24/7



Preventing slips, trips and falls: Ladder safety

Remember

Taking the time to do the job right will help prevent needless injuries and deaths – short cuts are not worth it when lives are at stake.

Proper ladder setup will help prevent slips and falls whether at work or home. Ladder safety may seem simple, but too many injuries continue to occur every year.

Tips to stay safe

- Choose the right ladder for the job and make sure you have received training on how to use it properly
- Check the area you will be working in for hazards, such as cords or objects in the walkway
- Carry a ladder horizontally while tilting it higher in front and lower in back
- If the ladder is particularly long and heavy, get a coworker to help you carry it
- Inspect the ladder before and after a job - don't use a damaged or unsafe ladder
- Read all warning labels carefully and follow directions before you climb
- Place the base of the ladder on a firm, solid surface
- Make sure the top of the ladder has firm support too – never lean a ladder against a window pane or other unstable surface
- A straight or extension ladder should be placed 1 foot away from the surface it rests against for every 4 feet of ladder height – make sure the ladder extends at least 3 feet over the top edge
- Securely fasten straight and extension ladders to the upper support
- Wear clean, dry, slip-resistant shoes and use ladders with slip resistant feet
- Pay attention to the weight limits specific to the ladder you are using
- Don't stand any higher than the third rung from the top of a ladder
- Don't lean or overreach – reposition the ladder closer to the work instead
- Don't use a ladder as a bridge or scaffold
- Don't put a ladder on a box, barrel or other object to gain additional height
- Always keep at least three points of contact with the ladder (i.e., two hands and one foot or two feet and one hand)
- When you climb, always face the ladder and grip the rungs, not the siderails
- Keep your body between the ladder siderails when climbing
- Do not climb with tools in hand – use a tool belt
- Climb down a ladder one rung at a time
- Never jump off of a ladder
- Do not use ladders outdoors in windy or inclement weather
- If you are on a ladder when bad weather begins, descend immediately – don't speed up to finish the job quickly
- Clean the ladder after each use to prevent dirt buildup and store it properly

NATIONAL
SAFETY
MONTH 2012

For more safety tips
from the National
Safety Council, visit
nsc.org.





NATIONAL
SAFETY
MONTH
Safety 24/7



Prevenir los resbalones, los tropezones y las caídas: La seguridad de las escaleras

Recuerde

Tomarse el tiempo para hacer el trabajo correctamente ayudará a prevenir lesiones y muertes innecesarias – los atajos no valen la pena cuando hay vidas de por medio.

El montaje correcto de las escaleras ayudará a prevenir los resbalones y las caídas en el trabajo o en el hogar. La seguridad de las escaleras puede parecer algo sencillo, pero todos los años siguen ocurriendo demasiadas lesiones.

Sugerencias para permanecer a salvo

- Elija la escalera apropiada para el trabajo y asegúrese de haber recibido capacitación sobre el uso adecuado de la misma
- Revise el área donde va a trabajar en cuanto a peligros, tales como cordones u objetos en el pasadizo
- Lleve la escalera horizontalmente a la vez que la inclina más alto hacia delante y más bajo hacia atrás
- Si la escalera es demasiado larga y pesada, pídale a un compañero o compañera de trabajo que le ayude a llevarla
- Inspeccione la escalera antes y después de un trabajo – no utilice una escalera que esté dañada o que sea insegura
- Lea todas las etiquetas de advertencia cuidadosamente y obedezca las instrucciones antes de treparse a la escalera
- Ponga la base de la escalera en una superficie firme y sólida
- Asegúrese de que la parte de arriba de la escalera también tenga un soporte firme – nunca apoye una escalera contra el cristal de una ventana u otra superficie inestable
- Una escalera recta o de extensión se debe colocar a 1 pie de distancia de la superficie en la que descansa por cada 4 pies de altura de la escalera - asegúrese de que la escalera se extiende por lo menos 3 pies por sobre el borde superior
- Asegure las escaleras rectas o de extensión cuidadosamente al soporte superior
- Utilice calzado limpio, seco y antideslizable y use escaleras con bases antideslizables
- Préstele atención a los límites de peso particulares para la escalera que usted está utilizando
- No se pare más alto que el tercer escalón de la parte superior de la escalera
- No se apoye ni intente alcanzar más allá – en lugar de eso coloque la escalera más cerca del sitio de trabajo
- No use una escalera como puente o andamio
- No ponga una escalera sobre una caja, un barril u otro objeto para obtener altura adicional
- Siempre mantenga por lo menos tres puntos de contacto con la escalera (es decir, dos manos y un pie o dos pies y una mano)
- Cuando se suba, siempre déle el frente a la escalera y agarre los peldaños, no las barandas laterales
- Mantenga su cuerpo entre las barandas de la escalera mientras se esté subiendo a la misma.
- No se suba a la escalera con herramientas en la mano – use un cinturón para herramientas
- Baje la escalera peldaño por peldaño
- Nunca se tire de una escalera
- Nunca utilice escaleras afuera cuando hay viento o mal tiempo
- Si usted está en una escalera cuando empieza el mal tiempo, bájese de inmediato – no se apure a terminar el trabajo más rápidamente
- Limpie la escalera luego de cada uso para prevenir una acumulación de suciedad y almacénela apropiadamente

NATIONAL
SAFETY
MONTH 2012

Para más sugerencias sobre la seguridad de parte del Consejo National Safety Council, visite el nsc.org/nsm.

